

目 录

概述/1

- 一、腿击术的源流/1
- 二、腿击术的技击特点/2
- 三、腿法高手的必备要素/5
- 四、腿法的类型/11

腿法基本功/13

- 一、腿法的柔韧性训练/13
- 二、腿法的力量训练/22
- 三、腿法的速度训练/27
- 四、腿法的特质训练/30
- 五、腿法的群战训练/33

腿脚攻防部位/38

- 一、腿脚主攻部位/38
- 二、人体被击部位/41

腿法基本技术/43

- 一、正弹腿技术/43
- 二、侧弹腿技术/45
- 三、踹腿技术/46
- 四、蹬腿技术/48
- 五、勾踢腿技术/50
- 六、扫踢腿技术/51
- 七、铲腿技术/53
- 八、膝法技术/54
- 九、地趟腿技术/55

攻防组合练习/58

一、拳腿组合练习/58

二、腿腿组合练习/60

超强腿击实战法/62

一、单腿连击实战法/62

二、双腿连击实战法/69

三、拳腿组合实战法/78

四、腿膝组合实战法/101

五、肘腿组合实战法/107

六、膝手组合实战法/113

七、肘膝组合实战法/119

八、以一对二追魂夺命腿/132

九、地趟腿击法/149

十、拳腿肘膝大连环/158

十一、腿法对付凶器攻杀法/171

概 述

拳谚云：“手似两扇门，全凭腿赢人”，“手到脚不到，净是瞎胡闹；手到脚也到，打人如摧草”，“手为先锋，腿为主帅”。这些都充分说明腿击术的作用与重要性。下面将腿击技术分源流、特点、类型等诸方面分述如下。

一、腿击术的源流

众所周知，中华武术历史悠久，源远流长。它是广大劳动人民在生产劳动、社会实践乃至军事争战中逐步发展起来的宝贵民族文化遗产。其内容、形式总是随着时代的变迁而发展变化着。早在我国周时就已经出现了“技击”、“拳勇”、“相搏”等词，秦时更把“角抵”作为军民竞技的一项娱乐活动。

在唐、宋时期，技击技术有了进一步的发展，军队把它作为战场杀敌的主要手段，而民间则把它作为强身健体的训练方式。到了明、清时期，技击技术又有了进一步的发展，形成了多种武术流派。各家门派将实用的攻防技术融汇于套路之中，大量的攻防技术通过各种套路得以保存下来。同时，套路又为技击攻防提供了熟练的实用技术——散招。

武术实用技击是中华武术不可或缺的重要组成部分，甚至可以说是中华武术的灵魂。在中华武术中，踢位居踢、打、摔、拿、靠、跌六大击法之首。明代著名军事将领戚继光在其所著《纪效新书·拳经捷要篇》中提到“山东李半天之腿，鹰爪王之拿，千斤张之跌，张伯敬之打”，其中李半天就是以腿击之法称雄当时武林。

中华武术素有“南拳北腿”之说。所以，腿击之术来源于传统武术之中。例如：北腿之杰的“戳脚拳”、“地趟拳”中的倒地腿法，

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>